

Kopioriginal 7: Pizza-massasjehistorien (med fruktsalat)

La barna sitte i en lang rekke slik at de kan massere ryggen til den som sitter foran. Du sitter selv med en dukke eller en annen voksen eller barn foran deg og demonstrerer massasje-bevegelsene. Veiled barna til passelig styrke på massasjen, slik at dette blir en positiv opplevelse for alle. Fortell historien med rolig, avslappet stemme:

I dag skal vi massere hverandre mens vi hører en historie om å lage pizza og fruktsalat. Først må vi ha oppi mel, vann, olje, salt og gjær.

For hver ingrediens trykkes hånda med samlede fingre på ryggen.

Spre fingrene ut for å demonstrere ingrediensene som skal med i deigen.

Så må vi blande deigen godt.

Lag små sirkelbevegelser med to flate hender på ryggen.

Nå må vi elte deigen. Elting er veldig viktig så dette må vi gjøre lenge.

Masser øverst på skuldrene med eltebevegelser.

La oss kjevle ut deigen til en stor pizzabunn!

Bruk underarmen og dra deg oppover hele ryggen som om du kjevler ut en deig.

Men pizzaen trenger også tomatsaus. Nå smører vi på tomatsaus over hele pizzaen.

Bruk en flat hånd og lag store sirkler over hele ryggen.

Den deilige pizzaen vår trenger ost. La oss drysse revet ost over hele pizzaen vår.

Bruk alle ti fingre til å prikke lett over hele ryggen.

Jeg har også med noen gode pølser til pizzaen. Nå må vi legge masse pølser på!

Bruk knyttet neve og knoker til å tromme forsiktig på ryggen.

Nå må vi steke pizzaen og da trenger vi en skikkelig varm ovn.

Lag raske sirkelbevegelser med to flate hender på ryggen slik at det skaper varme mellom hender og rygg. «Varm opp ovnen på siden også» ved å stryke varmt opp og ned langs overarmene.

La oss begynne på fruktsalaten. Vi begynner med å kutte opp frukt!

Bruk samlede hender og «kutt frukt» ved å banke yttersiden av hånden (lillefinger-siden) mot ryggen. Beveg deg nedenfra og opp – først på høyre side og så på venstre.

Til slutt må vi blande frukten sammen til en deilig salat. La oss gjøre det litt forsiktig slik at frukten ikke blir knust!

Lag rolige sirkelbevegelser med to flate hender på ryggen.

Avslutt aktiviteten og forklar barna hvor de skal gå videre.